GUARDA e CUCINA

Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

LA CUCINA ORIENTALE

14

FABBRI EDITORI

LA CUCINA ORIENTALE

Vietnam, Giappone, Corea, Cina, India e Marocco: cucine diverse per sapori e ingredienti, unite però da un senso "religioso" del cibo e da un'attenzione particolare alla decorazione, ritenuta essenziale alla riuscita del piatto. Modi per noi insoliti per cucinare le carni (agnello, maiale, manzo, pollo), ma anche ricette a base di pesce e piatti vegetariani ; il tutto condito con salse speziate. Un volume da tenere a portata di mano per quando si cerca l'idea vincente, l'alternativa ai soliti sapori quotidiani. Nelle ricette proposte troverete spesso degli ingredienti insoliti, reperibili solamente nei negozi di specialità orientali.

Involtini Primavera alla Vietnamita — *da pagina* 4 *a pagina* 9

Rotolini di Riso all'Aceto in Alghe Marine — *da pagina* 10 *a pagina* 15

Pollo alla Citronella — *da pagina* 16 *a pagina* 21

Manzo alla Coreana — *da pagina* 22 *a pagina* 25

Delizia di Buddha — *da pagina* 26 *a pagina* 31

Agnello Brasato all'Indiana — *da pagina* 32 *a pagina* 35

Involtini primavera alla vietnamita

Gio Cuon

Dosi per 4 persone — Preparazione 50-60 minuti — Cottura 25 minuti

Utensili

* o una mannaia

A differenza degli involtini primavera più conosciuti, che vengono fritti, questa variante vietnamita, con il suo ripieno di carne di maiale, gamberi, spaghetti di riso e verdure crude, prevede l'uso di un sottile foglio di carta di riso. Sono ottimi serviti con un dip dolce e speziato, giusto complemento per la farcitura.

Suggerimenti utili

Gli involtini e il dip possono essere preparati al massimo con due ore di anticipo, poi tenuti in frigorifero, coperti con un tovagliolo inumidito, fino al momento di servirli in tavola.

Cosa comperare

250 g di lombo di maiale disossato
8 gamberi crudi, sgusciati, del peso complessivo di 125 g
1 carota, 1 cucchiaio di zucchero
60 g di spaghettini di riso o capelli d'angelo
8 piccole foglie di lattuga, più quelle per servire
75 g di germogli di soia
12-15 rametti di menta fresca
15-20 rametti di coriandolo fresco
8 fogli rotondi di carta riso (diametro circa 20 cm), sale

Per la salsa

2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino rosso piccante
2 cucchiai di zucchero, 4 cucchiai di aceto di riso
4 cucchiai di salsa di pesce
2 cucchiai di succo di lime

Ingredienti

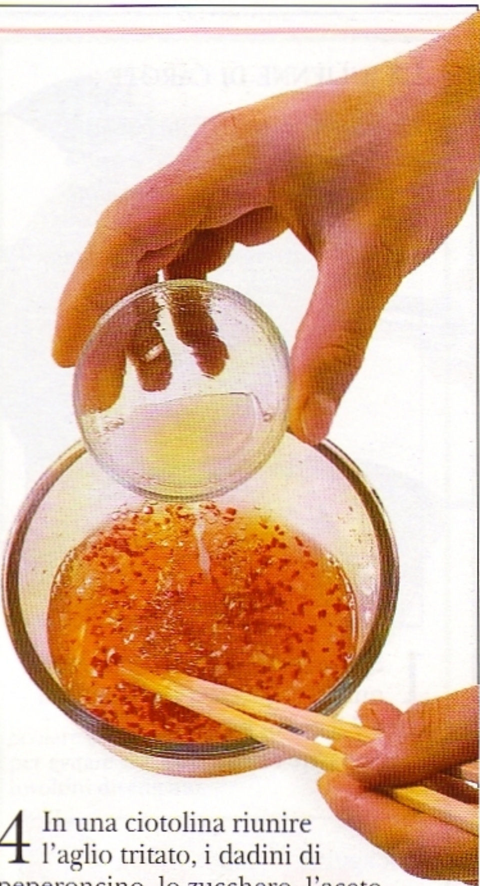
Sequenza di lavoro

1 Preparazione della salsa

2 Preparazione del ripieno

3 Completamento degli involtini

1 PREPARAZIONE DELLA SALSA



1 Schiacciare leggermente gli spicchi d'aglio con la lama del coltello tenuta di costa. Eliminare la pellicina di rivestimento e tritarli finemente.

2 Tagliare il peperoncino a metà nel senso della lunghezza e privarlo dei semi e delle nervature bianche.

3 Tagliare il peperoncino in striscioline sottili, quindi riunirle a mazzetto e tagliarle diagonalmente in modo da ottenere dadini molto fini.

!ATTENZIONE!
Indossare sempre i guanti di gomma quando si preparano i peperoncini freschi perché questi emettono una sostanza che può provocare bruciore alla pelle. Evitare anche il contatto con occhi e mucose.

4 In una ciotolina riunire l'aglio tritato, i dadini di peperoncino, lo zucchero, l'aceto di riso, la salsa di pesce e 4 cucchiai di acqua. Unirvi anche il succo di lime, versandolo a filo, e mescolare con i bastoncini.

2 PREPARAZIONE DEL RIPIENO

1 Riempire per metà d'acqua un piccolo tegame e portarla a ebollizione. Unirvi il maiale e farlo cuocere per 15-20 minuti.

I gamberi cotti nel guscio sono più saporiti

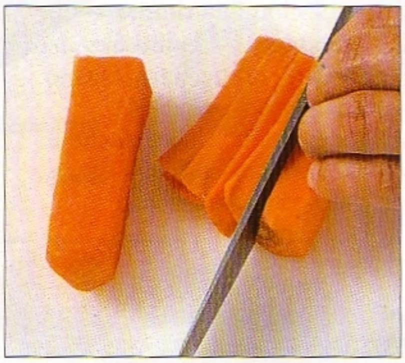
I gamberi sono cotti quando guscio e polpa diventano color rosa

2 Nel frattempo, riempire a metà d'acqua anche un tegame di medie dimensioni e portarla a bollore. Tuffarvi i gamberi e farli cuocere per 1-2 minuti, fino a quando diventeranno rosa. Scolarli.

LA JULIENNE DI CAROTE

La julienne di carote è un'ottima insalata e rappresenta anche una decorazione d'effetto. Le striscioline fini non necessitano di cottura e basterà ammorbidirle nella marinata.

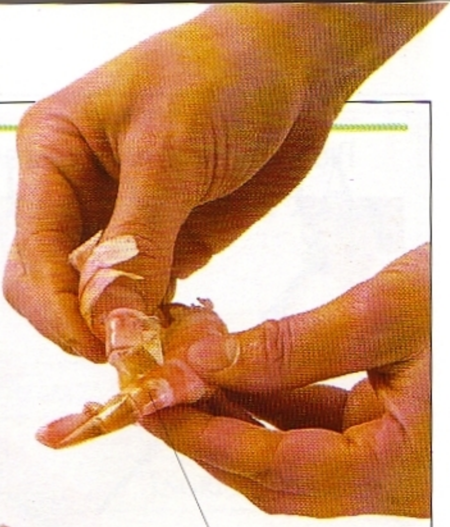
1 Spuntare e raschiare le carote, quindi tagliarle a tronchetti di circa 7,5 cm di lunghezza. Pareggiarne i lati.



2 Tenendo il pezzetto di carota fermo con una mano, tagliarlo nel senso della lunghezza.

3 Riunire le fettine a mazzetto, quindi tagliarle a striscioline molto sottili. Tenere la punta del coltello sempre fissa sul tagliere, e utilizzare le nocche come guida.

3 Con la punta delle dita, sgusciare delicatamente i gamberi, compresa la parte della coda. Eliminare i gusci.



I gusci di gambero si tolgono facilmente con le dita

4 Tagliare ogni gambero a metà, quindi, con la punta del coltellino, eliminare il budellino nero.

5 Togliere la carne dal brodo di cottura e lasciarla intiepidire. Dopo di che , tagliarla orizzontalmente a metà e poi trasversalmente, a fettine di 3 mm.

Tenere i bastoncini ben fermi mentre si mescola

6 Spuntare e raschiare la carota, quindi ridurla a julienne (vedi riquadro a sinistra). Unire alla julienne lo zucchero e mescolare. Lasciare riposare per 15 minuti.

7 Portare a ebollizione abbondante acqua in una casseruola. salarla e cuocervi gli spaghetti di riso fino a quando saranno morbidi ma non collosi. Mescolare di tanto in tanto.

I CONSIGLI
"Gli spaghetti di riso cuociono in pochi secondi, i capelli d'angelo in un paio di minuti."

8 Scolare gli spaghetti in modo da eliminare tutta l'acqua di cottura.

Scolare con cura per evitare che gli involtini divengano molli

9 Porre gli spaghetti sul tagliere e tagliarli grossolanamente a una lunghezza di circa 7,5 cm.

10 Lavare le foglie di lattuga in acqua fredda ed eliminare le costole dure. Asciugare le foglie nell'apposita centrifuga oppure tamponandole con carta da cucina.

11 Mondare i germogli di soia, eliminando quelli appassiti o scoloriti. Togliere le radicine e le guaine esterne verdi. Mondare e staccare anche le foglioline di menta e coriandolo, tenendone da parte qualcuna per guarnire.

Le foglie di lattuga danno una piacevole consistenza al ripieno

12 Tenere da parte 2 cucchiai di julienne di carote, quindi disporre su un piatto tutti gli ingredienti.

3 COMPLETAMENTO DEGLI INVOLTINI

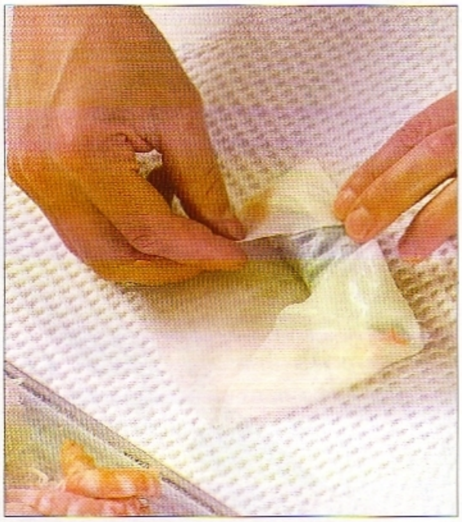
1 Versare poca acqua bollente nella pirofila quindi, uno alla volta, porvi i dischi di carta riso, tenendo gli altri avvolti. Lasciarlo a bagno per 20-25 secondi, toglierlo con le dita e porlo su un canovaccio pulito.

La carta riso si spezza facilmente, quindi maneggiarla con cura

2 Porre una foglia di lattuga su un lato del disco. Disporvi sopra un ottavo di pasta, carote, carne, germogli di soia, menta e coriandolo. Avvolgere il disco per metà.

I CONSIGLI

"La carta riso diventa morbida quando viene manipolata; in caso contrario, pennellarla con poca acqua calda."



3 Ripiegare sopra i due lati del disco di carta in modo da chiudere le estremità del cilindro.

4 Porre delle foglioline di coriandolo sul cilindro, quindi completare con due mezzi gamberi, disponendoli con il lato tagliato verso il basso.

Lavorare velocemente in modo che la carta riso rimanga elastica

5 Avvolgere la parte di carta riso restante in modo da completare il cilindro, quindi premere delicatamente le estremità per sigillare il ripieno. Disporre gli involtini, a mano a mano che sono pronti, su un vassoio, con la parte dei gamberi verso l'alto, e coprirli con un tovagliolo.

SERVIRE IN TAVOLA

Suddividere la salsa in quattro ciotoline individuali e distribuirvi sopra una parte della julienne di carote. Disporre due involtini su ogni piatto, quindi guarnire con le erbe e la julienne di carote tenuta da parte.

I gamberi si intravedono attraverso la copertura semitrasparente della carta riso

VARIANTE

Involtini primavera vegetariani

Gio chey

Funghi e cipolle sostituiscono qui la carne e i gamberi della versione classica, e il tutto risulta piacevolmente aromatizzato da un abbondante trito di erbe profumate.

1 Non utilizzare carne di maiale, gamberi e salsa. Lasciare a mollo 8 funghi cinesi essiccati in circa 170 ml di acqua bollente per 15 minuti, fino a quando saranno morbidi. Nel frattempo, preparare gli spaghetti di riso e le carote come indicato. Scolare i funghi, tenendo da parte 120 ml del loro liquido. Strizzarli ed eliminare i gambi, quindi tagliare le cappelle a fettine sottili.

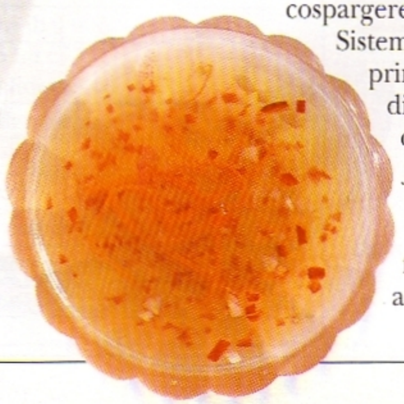
2 Pelare una cipolla, lasciando una parte della radice attaccata, quindi tagliarla a metà nel senso della lunghezza, poi trasversalmente, in modo da ottenere fettine sottili.

3 Scaldare il wok fino a quando sarà bollente, quindi versarvi 5 ml di olio in modo da coprire fondo e pareti. Quando l'olio sarà bollente versarvi la cipolla, e cuocere, mescolando, per circa 2 minuti. Unirvi i funghi e il liquido tenuto da parte. Coprire e lasciar cuocere, mescolando occasionalmente, fino a quando i funghi saranno teneri, per circa 3-5 minuti. Togliere il coperchio e proseguire la cottura fino a quando il liquido sarà evaporato. Unirvi 1 cucchiaio di salsa di soia, una punta di zucchero e sale. Lasciare raffreddare.

4 Preparare gli involtini primavera come descritto nella ricetta principale, usando tutte le carote e sostituendo i gamberetti con il composto di funghi. Coprire e tenere in luogo fresco.

5 Preparare il dip: tritare uno spicchio d'aglio, quindi farlo appassire in olio bollente. Unirvi 120 ml di salsa hoisin, 50 ml di acqua, 1 cucchiaio di salsa di soia, 1 pizzico di peperoncino sminuzzato. Togliere dal fuoco.

6 Versare la salsa fredda in 4 ciotoline e cospargere di arachidi tritate. Sistemare 2 involtini primavera su ogni piatto, disporvi a fianco un ciuffetto di carote a julienne, qualche foglia di lattuga, germogli di soia, erbe aromatiche fresche e, a piacere, arachidi tritate.



ROTOLINI DI RISO ALL'ACETO IN ALGHE MARINE

Nori-Maki

DOSI PER 12 PERSONE — PREPARAZIONE 50-60 MINUTI* — COTTURA 12 MINUTI

UTENSILI

** oppure un foglio d'alluminio
*** o un cucchiaio di legno piatto o una spatola, sempre in legno

Un piatto preparato con riso acidulato in aceto viene genericamente indicato, in Giappone, con il termine "sushi". Nel nori-maki, uno stuoino di bambù viene usato per preparare degli involtini arrotolando attorno a un ripieno sottili strati di alghe nori arrostite, che vengono poi tagliati a fettine. In questa proposta, metà sono farciti con un ripieno al cetriolo, l'altra metà con tonno crudo.

** più 30 minuti di riposo*

COSA COMPERARE

zenzero rosa in salamoia
salsa di soia giapponese
1 cetriolo per decorare (facoltativo)

Per il riso all'aceto

500 g di riso a grana piccola
75 ml di aceto di riso (preferibilmente giapponese)
2 cucchiai di zucchero semolato
sale

Per i rotolini

4 cucchiai di polvere di rafano giapponese
1 pezzetto di cetriolo (20 cm)
125 g di tonno crudo diliscato

INGREDIENTI

**** si può anche usare un cetriolo giapponese

I CONSIGLI

"Il pesce crudo per il nori-maki deve essere freschissimo e va quindi acquistato solo da un pescivendolo di fiducia."

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL RISO ALL'ACETO

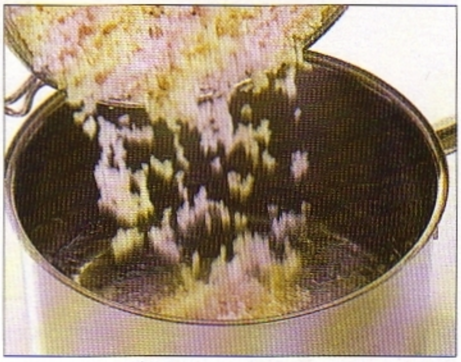
2 PREPARAZIONE DELLA FARCITURA E DEI ROTOLINI

3 COMPLETAMENTO E PRESENTAZIONE

1 PREPARAZIONE DEL RISO ALL'ACETO

1 Porre il riso in una ciotola, coprirlo di acqua fredda e mescolare con la punta delle dita fino a quando l'acqua diventa lattiginosa. Ripetere l'operazione 2 o 3 volte.

2 Scolare il riso e porlo in un tegame. Unirvi 600 ml di acqua, coprire e portare a ebollizione a calore elevato.



Sollevare il coperchio velocemente per controllare il punto di ebollizione dell'acqua

3 Ridurre il fuoco e far cuocere per circa 12 minuti, fino a quando l'acqua sarà stata assorbita. Togliere la pentola dal fuoco e lasciar riposare il riso, senza sollevare il coperchio, per circa 30 minuti.

4 Nel frattempo, unire in un piccolo tegamino l'aceto di riso, lo zucchero e una presa di sale. Portare a ebollizione, mescolando.

5 Versare il riso nella ciotola di legno. Inumidire la paletta in acqua fredda, quindi versare la miscela di aceto e zucchero sopra il riso. Mescolare immediatamente e con delicatezza per amalgamare gli ingredienti.

6 Far raffreddare velocemente il riso a temperatura ambiente mescolando con la paletta e sventolando con il cartoncino. Se necessario unire altro aceto, lo zucchero o il sale. Coprire con un tovagliolo inumidito.

I CONSIGLI

"Far raffreddare il riso in questo modo lo rende lucido, ma si deve fare attenzione a non spezzare i chicchi."

2 PREPARAZIONE DELLA FARCITURA E DEI ROTOLINI

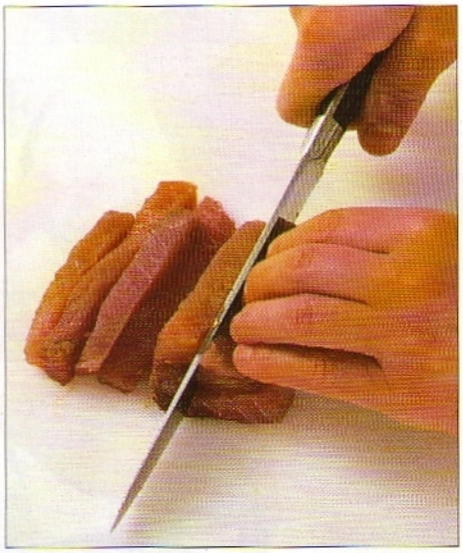
Il rafano conferisce al nori-maki un sapore piccante

1 Porre la polvere di rafano in una ciotolina. Con i bastoncini unire la quantità di acqua necessaria per preparare una pasta densa e spalmabile.

2 Tagliare a metà il cetriolo nel senso della lunghezza. Porre una metà sul tagliere, con la parte tagliata verso il basso, in modo da ottenere 6 striscioline. Tenere da parte l'altra metà per la decorazione finale.

I CONSIGLI

"I cetrioli giapponesi hanno pochi semi, molto sottili. Se si utilizza un cetriolo comune, è meglio privarlo dei semi."



3 Sciacquare velocemente la trancia di tonno, quindi asciugarla con carta da cucina. Porla sul tagliere e ridurla a fettine di circa 1 cm di spessore. Porre le fettine una sopra l'altra e tagliarle a striscioline di 1 cm.

I CONSIGLI

"Il tonno si taglierà più facilmente se è stato parzialmente congelato oppure lasciato in frigorifero per parecchie ore."

4 Versare dell'acqua in una ciotolina per inumidirvi le dita. Tagliare ogni foglio di alga a metà in senso trasversale. Porre uno dei fogli così ottenuti sullo stuoino di bambù, con la parte liscia verso il basso, sistemandolo in modo che il lato lungo sia parallelo alle righe dello stuoino.

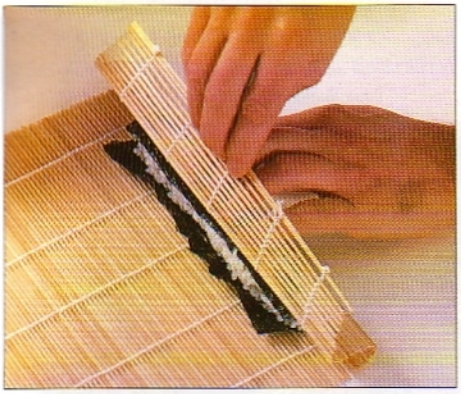
I fogli di alghe nori sono duri ma al contempo flessibili

5 Inumidire le mani con l'acqua, quindi distribuire sul foglio di alga circa 90 g del riso cotto in modo da formare uno strato uniforme, lasciando un bordo di circa 1,25 cm.

6 Distribuire con le dita un sottile strato di pasta di rafano al centro del riso.

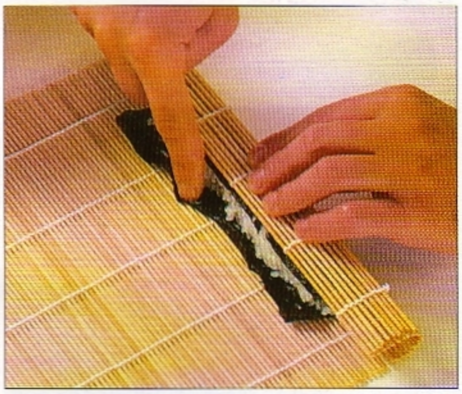
La pasta al rafano rende leggermente speziato il nori-maki

7 Preparare i rotolini di sushi al cetriolo: sistemare una delle striscioline di cetriolo sopra lo strato di rafano, nel senso della lunghezza.

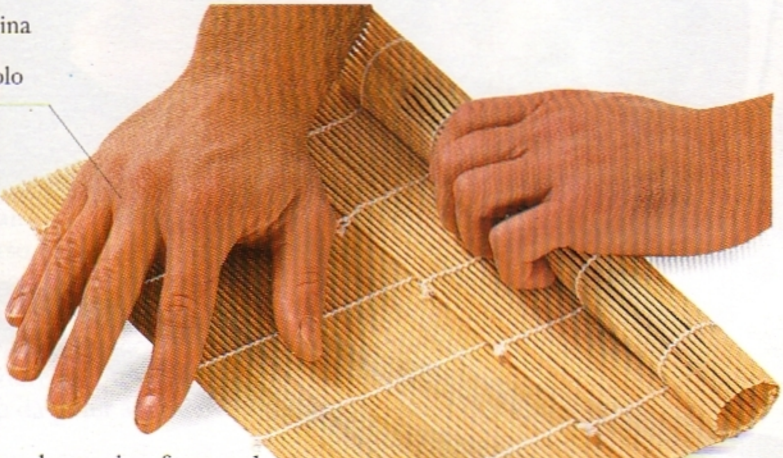


8 Partendo dal lato più vicino, sollevare lo stuoino e l'alga assieme e piegarli sul cetriolo. Premere delicatamente e arrotolare tutto il foglio di alga, sollevando allo stesso tempo lo stuoino.

9 Quando viene raggiunta l'altra estremità dell'alga, inumidirla con le dita bagnate per sigillare il rotolo.



Sollevare la stuoina di bambù per ottenere un rotolo ben stretto



10 Avvolgere lo stuoino formando un cilindro e schiacciandolo per sigillarlo. Quindi srotolare lo stuoino e trasferire il cilindro di alga sul tagliere. Ripetere l'operazione in modo da preparare altri 5 rotolini al cetriolo.

11 Preparare 6 rotolini di sushi al tonno allo stesso modo, ponendo, se necessario, due fettine di tonno leggermente sovrapposte.

3 COMPLETAMENTO E PRESENTAZIONE

Usare un coltello molto affilato per ottenere un taglio perfetto

1 Bagnare il coltello da cucina con un tovagliolo di carta. Tagliare ogni rotolino al cetriolo in modo da ottenere 3 tronchetti. Pulire dopo ogni taglio la lama del coltello.

2 Tagliare obliquamente ogni rotolino di cetriolo a metà. Ripetere l'operazione con gli altri tronchetti.

3 Tagliare ogni cilindro farcito al tonno in 8 pezzetti di uguali dimensioni. Pulire dopo ogni taglio la lama del coltello.

Lo zenzero rosa in salamoia foggiato a fiore è una decorazione di effetto

La salsa di soia giapponese è il classico accompagnamento del nori-maki

SERVIRE IN TAVOLA

Suddividere i tronchetti di nori-maki al tonno e al cetriolo in 12 piatti individuali. Decorare ogni piatto con dello zenzero in salamoia, cui verrà data la forma di un fiore, e con listerelle di buccia di cetriolo. Servire accompagnando con la salsa di soia.

SUGGERIMENTI UTILI

Il riso può essere cotto e insaporito con l'aceto anche 4 ore prima di servirlo e conservato coperto con un tovagliolo inumidito. I nori-maki devono essere preparati non più di 2 ore prima.

VARIANTE

NIGIRI-SUSHI
CUPOLETTE DI RISO CON GAMBERI

Nel nigiri-sushi, cupolette di riso vengono arricchite con una grande varietà di pesci e crostacei, oltre che con fettine di uova sode. Ogni boccone viene quindi intinto nella salsa di soia, dopo averlo capovolto in modo che il ripieno rimanga sotto.

1 Non utilizzare le alghe, il cetriolo e il tonno. Preparare il riso come indicato, con 200 g di riso e circa 300 ml di acqua. Per la miscela all'aceto, usare 50 ml di aceto, 1 cucchiaio di zucchero e una presa di sale.
2 Preparare la pasta al rafano come indicato, con 2 cucchiai di polvere e 2 di acqua.
3 Sgusciare 16-18 gamberoni (peso complessivo 500 g), lasciando unita l'ultima sezione della coda. Inserire uno stecchino nel senso della lunghezza in ogni gambero per evitare che si arriccino durante la cottura.
4 Riempire d'acqua un tegame e portarla a ebollizione. Salarla e versarvi 1 cucchiaio di aceto di riso. Farvi cuocere i gamberi per 1-2 minuti, scolarli e passarli sotto l'acqua fredda.

5 Disporre i gamberi, con la parte sottostante verso l'alto, sul tagliere e, con un coltellino molto affilato, praticare un'incisione molto profonda fino a raggiungere lo stecchino e toglierlo. Rendere più profondo il taglio in modo da poter aprire il gambero come se fosse una farfalla e privarlo del budellino nero.
6 Con le mani inumidite, dividere il riso acidulato in mucchietti di uguali dimensioni, tanti quanti sono i gamberi. Tenendo una porzione di riso nella palma della mano premerla delicatamente con le dita in modo da ottenere una quenelle. Porre il riso così preparato su un piatto e ripetere l'operazione con quello restante. Bagnare le mani per facilitare l'operazione.

!ATTENZIONE!
Non tagliare troppo profondamente i gamberi oppure si separeranno in due. Per appiattire ulteriormente i gamberi, si dovrà anche tagliare la corazza nell'ultima sezione della coda.

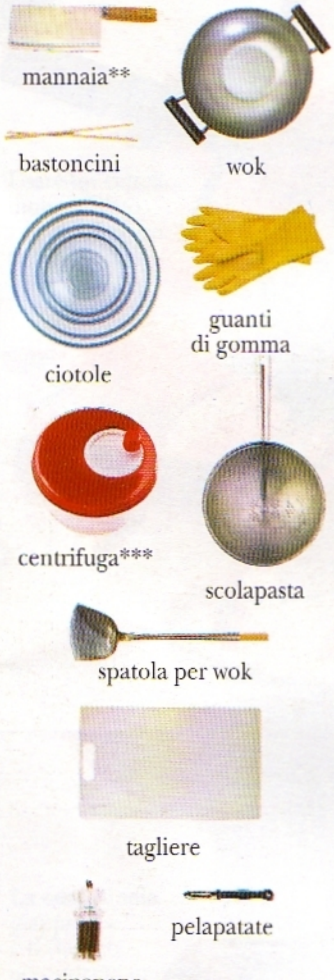
7 Distribuire una striscia sottile di pasta al rafano su ogni quenelle di riso.
8 Premere un gambero, con la parte tagliata tenuta verso il basso, sopra ogni quenelle. Sistemare in modo decorativo su un piatto da portata. Guarnire a piacere e servire. Dosi per 8.

POLLO ALLA CITRONELLA

Ga Xao Xa Ot

DOSI PER 4 PERSONE · PREPARAZIONE 45-55 MINUTI* · COTTURA 10 MINUTI

UTENSILI



** si possono usare anche un coltello da cucina o un coltello apposito per disossare
*** o carta da cucina

In questa preparazione tipica vietnamita, il pollo fritto nel wok viene aromatizzato con una combinazione di sapori tipica dell'Oriente: citronella, salsa di pesce, peperoncino piccante. Una semplice insalata preparata con lattuga croccante, germogli di soia, basilico e cetriolo rappresenta l'accompagnamento ideale.

** più almeno un'ora di marinatura*

COSA COMPERARE

8 grosse cosce di pollo, del peso complessivo di 1 kg
2 spicchi d'aglio
2 steli di citronella
45 ml di salsa di pesce, o più se necessaria
3 cipollotti, 2 peperoncini rossi piccanti
2 cucchiai d'olio
1 cucchiaio di zucchero
30 g di arachidi tostate
pepe nero macinato al momento
Per l'insalata
1/2 cespo di lattuga, 125 g di germogli di soia
1 mazzetto di basilico asiatico
1 piccolo cetriolo, 6 fogli di alghe nori arrostite

INGREDIENTI

SEQUENZA DI LAVORO

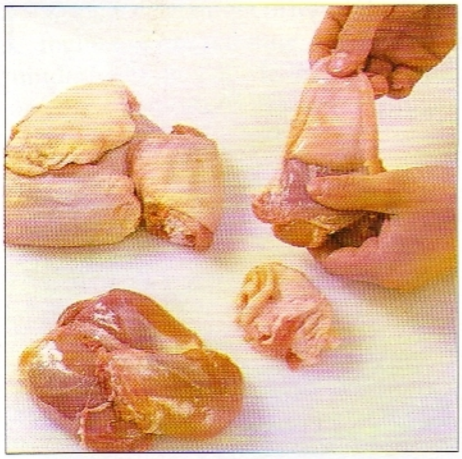
1 PREPARAZIONE DEL POLLO

2 PREPARAZIONE DELL'INSALATA

3 PREPARAZIONE DELLE VERDURE

4 COTTURA DEGLI INGREDIENTI

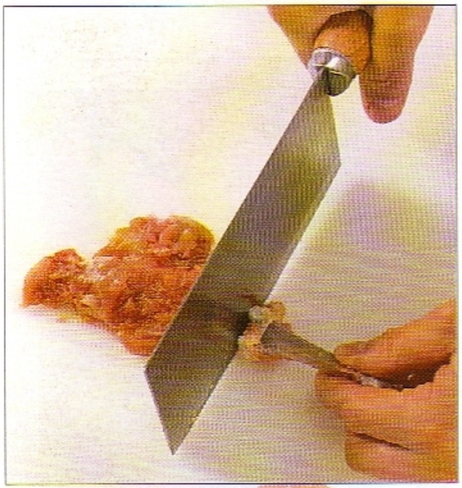
1 PREPARAZIONE DEL POLLO



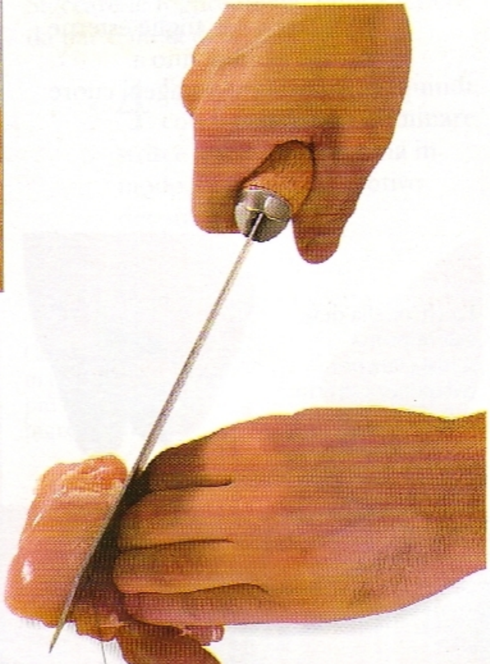
1 Staccare la pelle da ogni coscia, quindi privarla anche di tendini e parti grasse.

2 Praticare un taglio profondo nella parte sottostante di ogni coscia, lungo tutto l'osso.

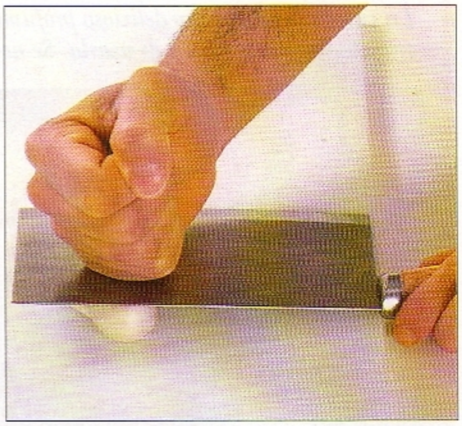
3 Separare un'estremità dell'osso dalla carne poi, usando una mannaia, dividere la carne dall'osso fino a raggiungere l'altra estremità.



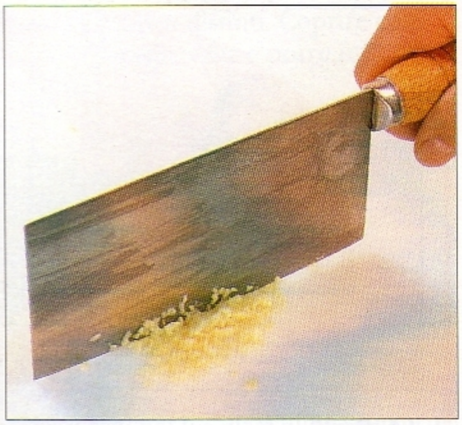
4 Staccare la carne dall'osso, eliminando eventuali tracce di grasso e tagliando anche i tendini.



5 Con la mannaia tagliare il pollo a striscioline di circa 2,5 cm, poi dividere ogni striscia a pezzetti.



6 Schiacciare ogni spicchio d'aglio con la lama della mannaia tenuta di costa.



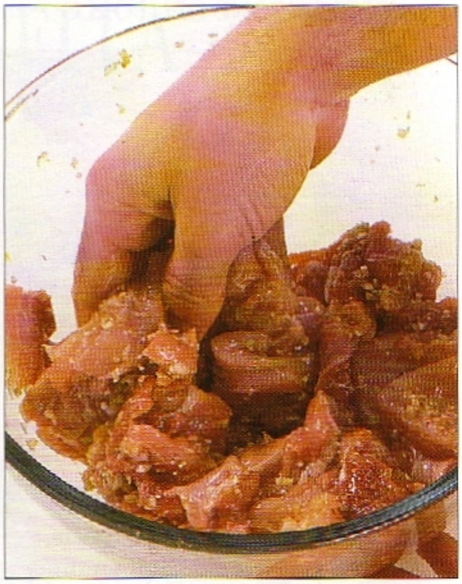
7 Eliminare la pelle e tritare finemente l'aglio. Pelare e tritare la citronella (vedi riquadro a pag. 18).

8 Per la marinata, unire la citronella, l'aglio, 2 cucchiai di salsa di pesce e un pizzico di pepe nero, quindi mescolare bene con i bastoncini.

9 Unire i pezzetti di pollo e mescolare bene, poi lasciarli nella marinata almeno un'ora.

I CONSIGLI

"Se il pollo viene lasciato per più di un'ora nella marinata, porlo in frigorifero."

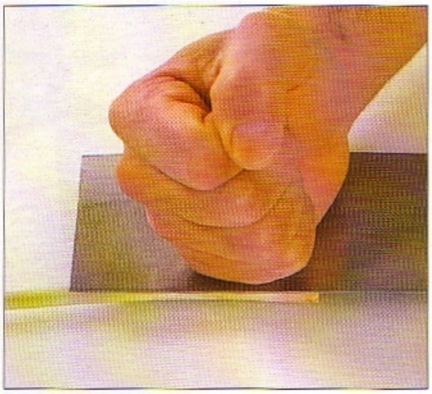


COME PELARE E TRITARE LA CITRONELLA

La citronella cede il suo delizioso profumo di limone a molte preparazioni. Poiché è piuttosto dura, conviene tritarla finemente prima di usarla. Se non fosse reperibile, può essere sostituita con scorza di limone.

1 Eliminare l'estremità con le foglie secche, lasciando circa 15 cm di lunghezza.

2 Staccare le foglie esterne dal gambo, fino a quando si raggiunge il cuore tenero.



3 Porre lo stelo sul tagliere e schiacciarlo con la mannaia.

La citronella deve essere prima schiacciata poi tritata per estrarne tutto il sapore

Usare le nocche delle dita come guida

4 Sempre con la mannaia, tagliare lo stelo di citronella in fettine sottili, poi a minuti dadini.

2 PREPARAZIONE DELL'INSALATA

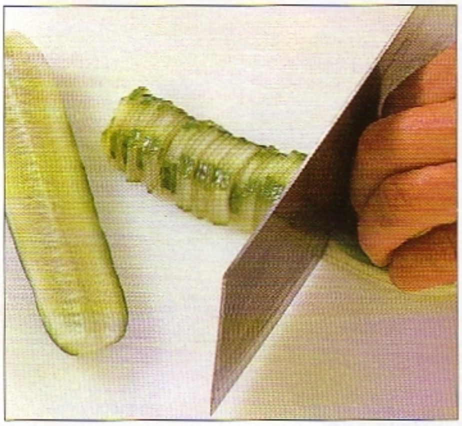
1 Mondare la lattuga privandola delle foglie esterne più dure o danneggiate, quindi sfogliarla. Lavarla in acqua fredda corrente e sgrondarla con la centrifuga.

Staccare le costole dure con le dita

2 Mondare e selezionare i germogli di soia. Staccare le radicine e l'eventuale guaina verdina. Sciacquarli in acqua fredda e scolarli.

3 Lavare i rametti di basilico immergendoli in una ciotola di acqua fredda, quindi asciugarli nella centrifuga o con carta da cucina. Staccare le foglioline dai rami e tenere da parte metà delle foglie.

4 Spuntare il cetriolo, quindi, con il pelapatate, eliminare strisce alternate di buccia in modo da creare un motivo decorativo.



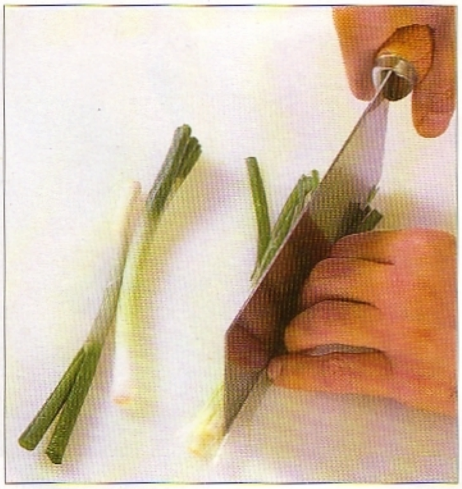
5 Tagliare il cetriolo a metà nel senso della lunghezza. Porre ogni metà sul tagliere, con la parte tagliata verso il basso, e affettarla a fettine sottili.

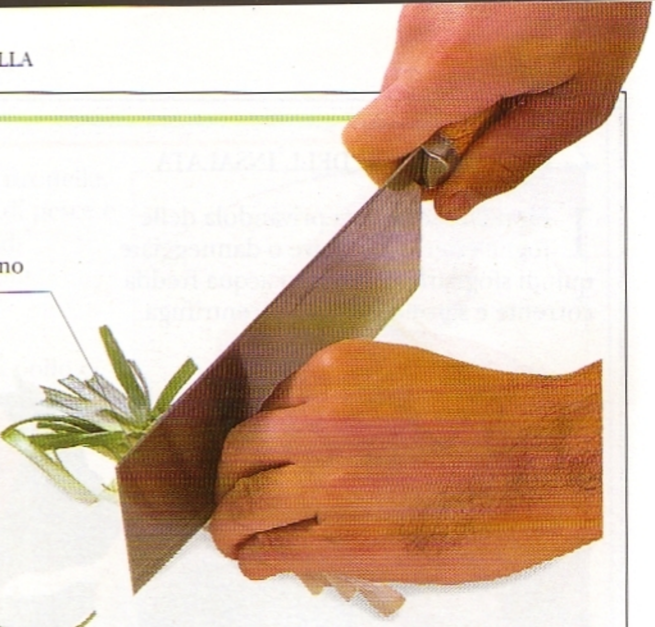
Con la lama della mannaia si spostano più agevolmente gli ingredienti

6 Porre la lattuga, i germogli, metà delle foglie di basilico e il cetriolo su un grosso piatto, disponendoli in mucchietti ben distinti. Coprire con pellicola trasparente e porre in frigorifero.

Le verdure saranno più croccanti dopo essere state in frigorifero

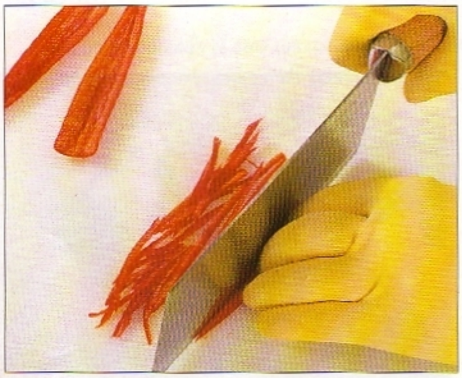
3 PREPARAZIONE DELLE VERDURE





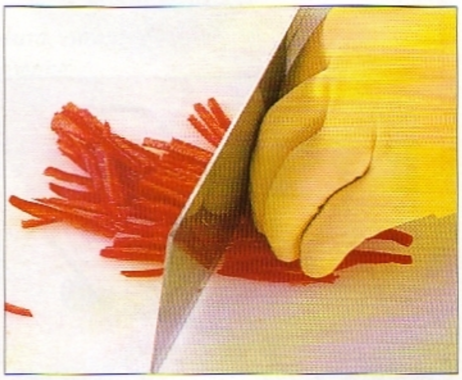
1 Mondare e spuntare i cipollotti, lasciando una parte del verde. Tagliarli a fettine sottili verticalmente.

2 Riunire le striscioline di cipollotto e tagliarle trasversalmente in listarelle di circa 4 cm di lunghezza.



3 Indossando i guanti da cucina, tagliare a metà i peperoncini rossi, quindi eliminare i semi e le nervature bianche. Tagliare ogni metà a striscioline sottilissime nel senso della lunghezza.

4 Riunire le striscioline e tagliarle a metà in listarelle di 4 cm di lunghezza.



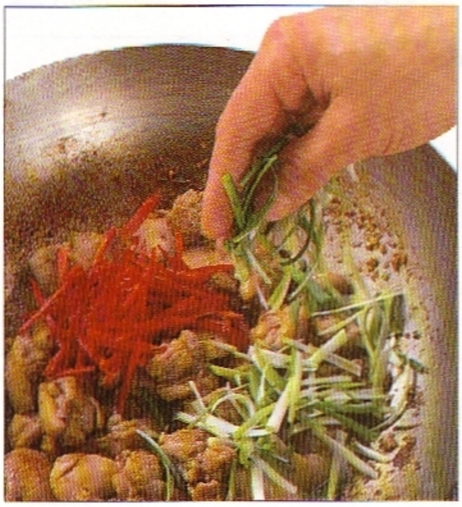
4 COTTURA DEGLI INGREDIENTI

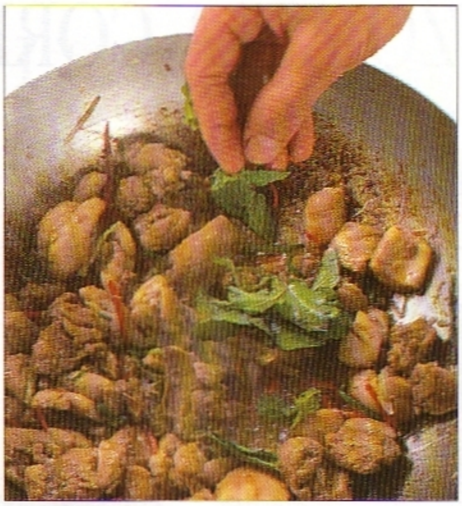
1 Far scaldare il wok a calore molto elevato, versarvi poco olio in modo da ungere fondo e pareti, quindi farlo scaldare.

2 Unirvi il pollo e la marinata; friggerlo, sempre mescolando, per 8-10 minuti, fino a quando il pollo non sarà più rosato.

I CONSIGLI

"I petti di pollo disossati possono essere usati al posto delle cosce, e richiedono una cottura di soli 4-5 minuti."





3 Unire la salsa di pesce restante, i peperoncini, lo zucchero e i cipollotti, e friggere per 1 minuto.

4 Aggiungere le foglioline di basilico tenute da parte e mescolare rapidamente per amalgamare gli ingredienti.

SERVIRE IN TAVOLA
Presentare il pollo con l'insalata a parte, di cui ogni commensale si servirà a piacere. Cospargere di arachidi.

Le arachidi tostate danno una piacevole consistenza croccante alla preparazione, che risulta piccante grazie al peperoncino

SUGGERIMENTI UTILI

Il pollo può essere marinato anche per 24 ore. L'insalata può essere conservata in frigorifero. La cottura deve avvenire solo al momento di portare in tavola.

VARIANTE
MAIALE ALLA CITRONELLA

MOO PAHT TAK RAI

Un piatto piccante che si accompagna perfettamente a del riso a chicco lungo semplicemente bollito, una proposta più nutriente rispetto all'insalata della ricetta principale.

1 Non utilizzare pollo, lattuga, germogli di soia, basilico e cetriolo. Eliminare grasso e tendini dalla carne e tagliarla a fettine sottili. Tagliare ogni fettina a striscioline.

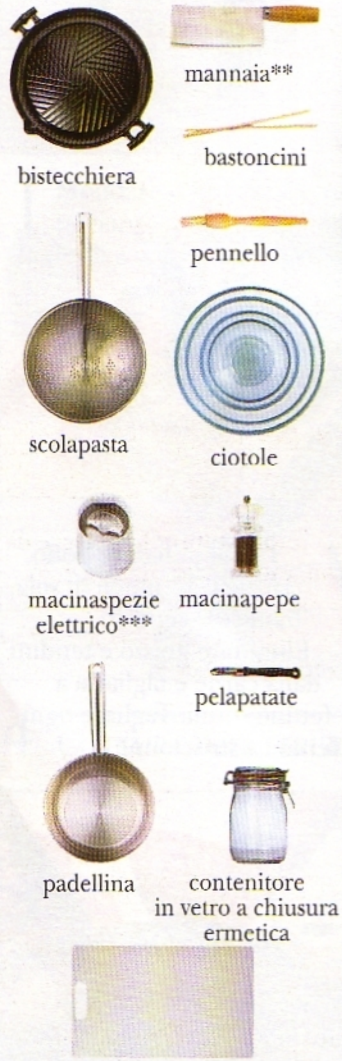
2 Preparare la marinata come indicato e lasciarvi la carne a marinare per almeno un'ora.
3 Friggere la carne nel wok, quindi servirla su un letto di riso bollito e decorata, a piacere, con rametti di coriandolo fresco.

MANZO ALLA COREANA

Bulgogi

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 50 MINUTI* | COTTURA 10 MINUTI

UTENSILI



** o un coltello da cucina
*** o mortaio e pestello

I CONSIGLI

"Al posto della griglia si può usare anche una padella su cui verrà fissata una gratella."

Il "bulgogi" in Corea indica un particolare piatto di metallo a forma di cupola, posto direttamente su un fornello da tavola. In questo Paese è usanza accompagnare la maggior parte dei cibi con delle verdure in salamoia molto piccante, dette "kimchee".

** più 4 giorni per il riposo delle verdure e 2 ore di congelazione e marinatura*

COSA COMPERARE

650 g di filetto di manzo
4 cipollotti, 3 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di semi di sesamo
2 cucchiai di vino di riso giapponese
3 cucchiai di salsa di soia coreana o giapponese
30 g di zucchero
1 cucchiaio di olio di sesamo scuro
olio per la bistecchiera
riso bollito a chicco lungo (facoltativo)
pepe nero macinato al momento

Per le verdure conservate

1/2 cavolo cinese (circa 250 g)
4 spicchi d'aglio, 4 cipollotti
1 pezzetto di radice di zenzero fresco
170 g di daikon
1 cucchiaio di peperoncino in polvere o di pepe di Cayenna
salsa di pesce
1 cucchiaio di zucchero, sale

INGREDIENTI

**** o dello sherry secco

SEQUENZA DI LAVORO

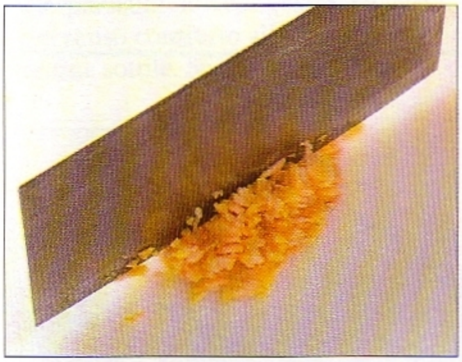
1 PREPARAZIONE DELLE VERDURE

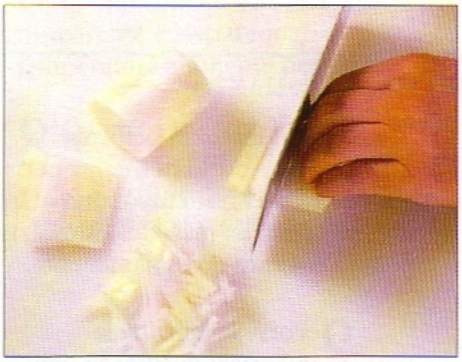
2 PREPARAZIONE, MARINATURA E COTTURA DEL MANZO

1 PREPARAZIONE DELLE VERDURE

1 Sciacquare velocemente il cavolo. Versare in una grossa ciotola 1 litro di acqua fredda e 1 cucchiaino di sale, e mescolare fino a quando il sale si sarà sciolto. Unirvi il cavolo e coprire con un piatto. Lasciare riposare per 8-10 ore.

2 Porre la lama tenuta di piatto su ogni spicchio d'aglio, premere, quindi privare lo spicchio della pellicola di rivestimento e tritarlo finemente. Spuntare le estremità dei cipollotti.





3 Raschiare la superficie della radice di zenzero per togliere la buccia. Affettarlo finemente e trasversalmente. Schiacciare le fettine con la mannaia tenuta di piatto, quindi tritarle.

4 Pelare il daikon con il pelapatate, quindi tagliarlo a metà. Tagliare ogni metà nel senso della lunghezza a fettine di 3 mm. Raccogliere le fettine e tagliarle a striscioline.

5 In una ciotola riunire la polvere di peperoncino, la salsa di pesce, lo zucchero e poco sale. Mescolare, quindi unirvi aglio, cipollotti, zenzero e daikon, e mescolare bene.

6 Scolare il cavolo, passarlo in acqua fredda e schiacciarlo con le mani per eliminare tutta l'acqua. Porre il cavolo, con la parte tagliata verso l'alto, sul piano da lavoro, quindi farcirlo, tra una foglia e l'altra, con il composto preparato.

7 Schiacciare il cavolo, quindi riporlo in un vasetto con chiusura ermetica. Versare l'eventuale marinata avanzata. Chiudere con il coperchio e lasciare riposare in luogo fresco per almeno 3 giorni.

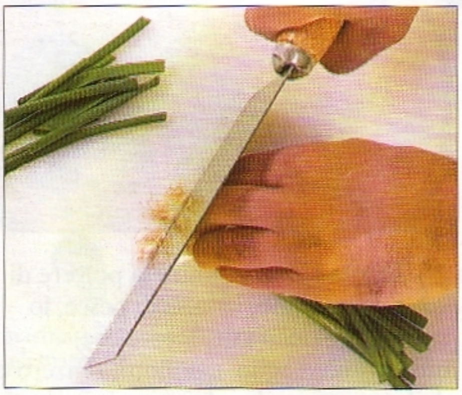
Schiacciare il cavolo verso il fondo del contenitore con i bastoncini

8 Aprire il vasetto ogni giorno in modo che fuoriesca il gas e assicurarsi che il cavolo sia ben coperto dalla marinata. Dopo 3 giorni, si dovrebbe raggiungere la giusta acidità.

9 Porre il cavolo sul tagliere e tagliarlo a fettine alte circa 2,5 cm. A mano a mano porre le fette in una ciotola, quindi conservarle, coperte, in frigorifero fino al momento dell'uso.

Tagliare il cavolo in fette consistenti

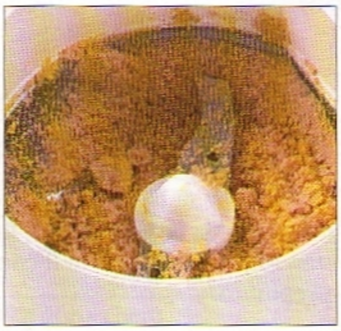
2 PREPARAZIONE, MARINATURA E COTTURA DEL MANZO

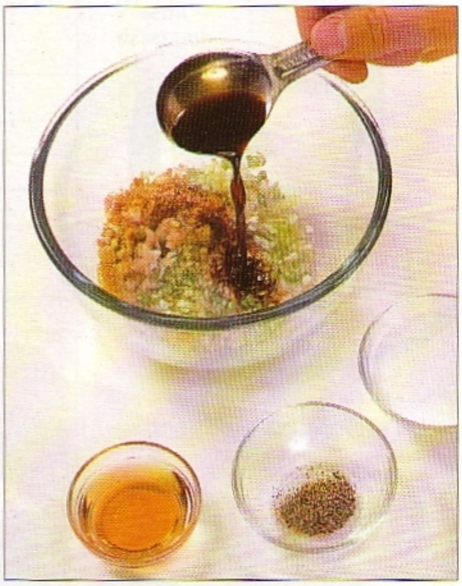


1 Avvolgere il filetto in pellicola trasparente e porlo in freezer per almeno 1 ora. Nel frattempo, preparare gli ingredienti della marinata. Mondare i cipollotti e tritarli grossolanamente.

2 Porre la lama della mannaia di costa su ogni spicchio d'aglio e schiacciarlo. Eliminare la pellicina e tritarlo finemente.

3 Scaldare una padellina sul fuoco, quindi unirvi i semi di sesamo e farli tostare, mescolando continuamente, fino a quando saranno dorati. Trasferire i semi nel macinaspezie e macinarli. In alternativa, sminuzzarli in un mortaio.



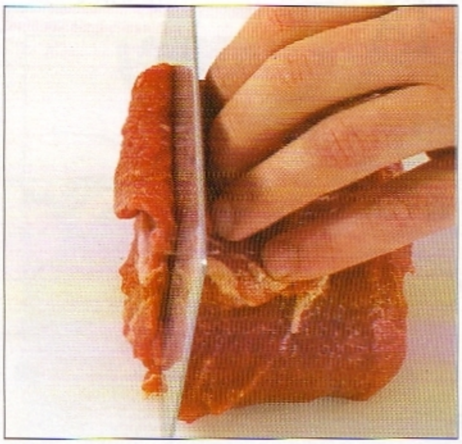


I semi di sesamo diventano fragranti dopo la tostatura

I CONSIGLI

"Schiacciare leggermente i semi per enfatizzarne il profumo."

4 Riunire in una ciotola i cipollotti, l'aglio, i semi di sesamo tostati, il vino di riso, 2 cucchiai d'acqua, salsa di soia, zucchero, olio di sesamo e pepe, e mescolare bene per amalgamare.



Il manzo affettato assorbe meglio i sapori della marinata

5 Quando il manzo sarà parzialmente congelato, tagliarlo nel senso contrario alla venatura a fettine sottile. Sistemarle su un piatto.

6 Bagnare la carne con la marinata, quindi coprire con pellicola trasparente e lasciare marinare a temperatura ambiente per un'ora.

7 Ungere leggermente d'olio la bistecchiera, quindi farla scaldare sul fuoco.

8 Cuocervi la carne di manzo, in più riprese, per circa 1 minuto per parte. La carne dovrebbe essere leggermente al sangue all'interno.

I CONSIGLI

"Se si cuoce la carne all'aperto, preparare il barbecue in anticipo, così che sarà già bollente quando vi cuocerete la carne."

SERVIRE IN TAVOLA

Ogni ospite si serve direttamente dalla bistecchiera, e accompagna la carne con le verdure marinate e il riso bollito. Cuocere la carne poca per volta per servirla sempre ben calda.

Il manzo tenero cuoce in pochi secondi

Il riso mitiga il sapore intenso e piccante del cavolo

SUGGERIMENTI UTILI

Le verdure marinate possono essere preparate anche 2 settimane prima, purché conservate sempre in frigorifero. Le fettine di carne e la marinata possono essere preparate anche 3 ore prima e conservate separatamente in frigorifero.

DELIZIA DI BUDDHA

Lo Han Chai

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 40-50 MINUTI* | COTTURA 15-20 MINUTI

UTENSILI

** o un coltello da cucina

La cucina vegetariana cinese ha avuto origine nei monasteri buddisti. I monaci infatti si astengono dal mangiare la carne e consumano invece verdure, cereali, erbe, noci, mandorle e nocciole.
I prodotti a base di pasta di fagioli cagliata, ricchi di proteine, come il tofu, rendono leggera e nutriente la loro dieta quotidiana.

** più 30 minuti di riposo*

COSA COMPERARE

- 8 funghi cinesi essiccati, peso complessivo 30 g
- 50 g di gemme di giglio tigrato
- 15 g di orecchiette essiccate
- 50 g di spaghetti di riso
- 175 g di pannocchiette di mais
- 250 g di piselli mangiatutto
- 250 g di radici di loto
- 30 ml di succo di limone
- 6 castagne d'acqua fresche, 3 spicchi d'aglio
- 45 ml di vino di riso, o più se necessario
- 45 ml di salsa di soia leggera, o più se necessaria
- 10 ml di olio di sesamo scuro
- 30 g di farina, 250 g di tofu
- 60 ml di olio di ghiande

INGREDIENTI

*** o sherry secco

SEQUENZA DI LAVORO

1. PREPARAZIONE DELLE VERDURE E DEGLI SPAGHETTI
2. PREPARAZIONE E COTTURA DEL TOFU
3. COTTURA DELLE VERDURE

1 PREPARAZIONE DELLE VERDURE E DEGLI SPAGHETTI

1 Mettere a bagno i funghi cinesi, le gemme di giglio tigrato e tre orecchiette in ciotoline separate. Unirvi acqua calda a sufficienza.

2 Porre gli spaghetti di riso in una ciotola e coprirli di acqua calda. Lasciarli a bagno per circa 30 minuti.

Delle pannocchiette, molto tenere, si mangia tutto

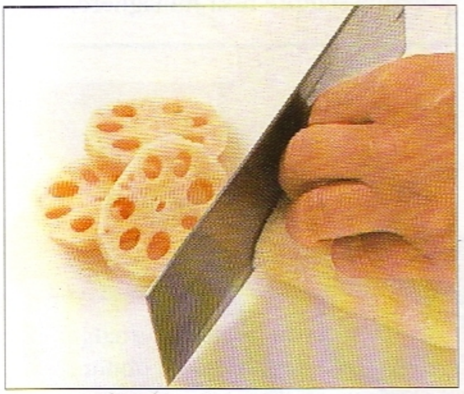
Il taglio diagonale rende le pannocchiette più decorative

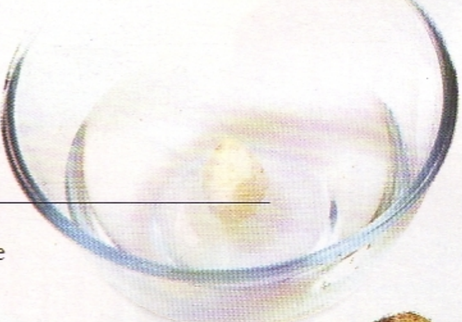
3 Spuntare le pannocchiette e tagliarle a metà diagonalmente.

4 Mondare i piselli mangiatutto spuntandoli e tagliando loro il filo, prima da un lato poi dall'altro.

I CONSIGLI

"Se i piselli mangiatutto sono novelli basterà eliminare le estremità, perché saranno sicuramente privi di filo."





Le castagne d'acqua devono essere ben dure e croccanti

5 Con la mannaia raschiare la superficie della radice di loto e affettarla a rondelle di circa 1,25 cm di spessore. Porre la radice di loto e il succo di limone in una ciotola piena di acqua fredda.

6 Con un coltellino affilato pelare le castagne d'acqua, ponendole a mano a mano che sono pronte in una ciotola di acqua fredda. Toglierle dall'acqua e affettarle, quindi riporre le fettine nella stessa acqua.

7 Pelare e tritare l'aglio (vedi riquadro a destra). Scolare le gemme di giglio tigrato e le orecchiette e lavarle bene in acqua fredda in modo da eliminare ogni traccia di terriccio. Scolarle e strizzarle bene.

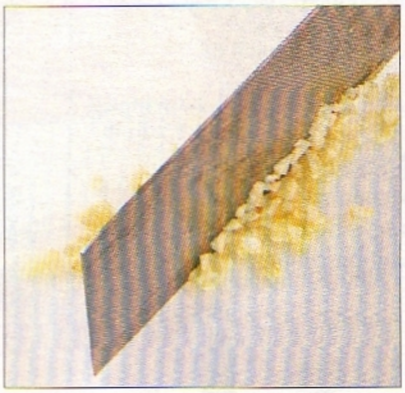
Le orecchiette hanno in realtà poco sapore, ma vengono usate per il colore intenso e per la consistenza

8 Pareggiare le estremità delle gemme di giglio tigrato e delle orecchiette. Se queste ultime fossero molto grosse, tagliarle a pezzetti.

Come pelare e tritare l'aglio

L'aglio fresco ha un sapore meno intenso rispetto a quello maturo, quindi se ne deve usare di più.

1 Porre la lama della mannaia, di costa, sullo spicchio d'aglio e schiacciarla, quindi pelarlo.



2 Tritare finemente l'aglio, usando la mannaia, tenendo la punta sempre fissa sul tagliere.

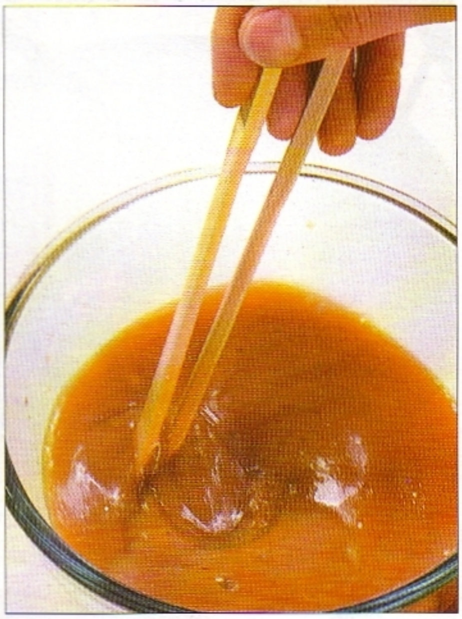
9 Scolare gli spaghetti di riso, quindi porli sul tagliere e tagliarli a pezzetti lunghi circa 12 cm.

10 Scolare i funghi cinesi, tenendo da parte il liquido. Pareggiare i gambi legnosi, quindi affettare le cappelle.

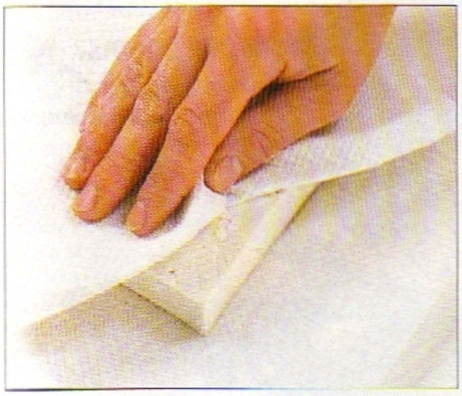
Filtrare il liquido dei funghi per eliminare ogni traccia di terriccio

11 Foderare il colino con della carta da cucina e porlo sopra una caraffa graduata. Filtrare 175 ml di liquido dei funghi ed eliminare il rimanente.

12 In una ciotola unire il liquido dei funghi, vino di riso, salsa di soia, olio di sesamo e metà della farina, e mescolare bene.

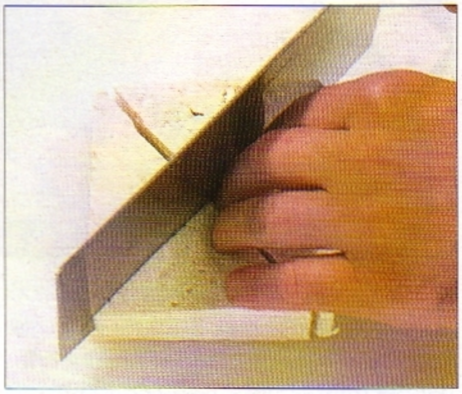


2 PREPARAZIONE E COTTURA DEL TOFU



1 Sciacquare il tofu in acqua fredda e scolarlo con cura. Asciugarlo con carta da cucina.

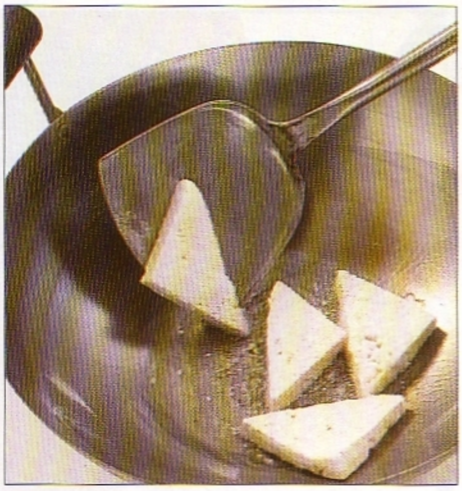
2 Porre il tofu sul tagliere e tagliarlo diagonalmente in modo da ottenere 4 triangoli.



3 Tagliare i triangoli orizzontalmente in modo da ottenere 8 triangoli. Asciugarli con altra carta da cucina.

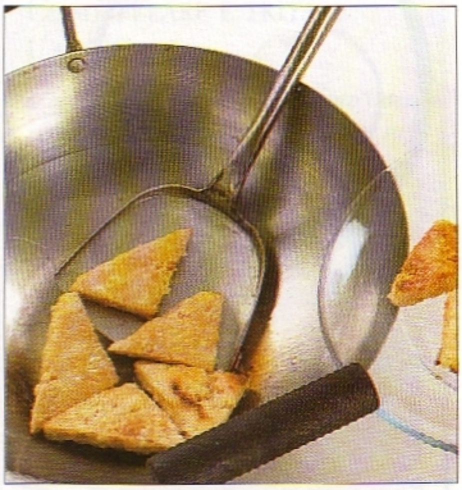
La farina permette di conferire al tofu una consistenza croccante

4 Porre la farina restante su un piatto. Passarvi i triangoli di tofu in modo da ricoprirli con uno strato uniforme.



5 Scaldare il wok a calore elevato fino a quando sarà bollente. Ungere d'olio fondo e pareti e farlo scaldare, poi unirvi i triangolini di tofu e friggerli fino a quando saranno dorati, per 6-8 minuti, girandoli una sola volta.

6 Con la spatola per il wok, trasferire i triangoli di tofu su un piatto e tenerli al caldo. Ridurre il fuoco al minimo.



3 COTTURA DELLE VERDURE

1 Scolare la radice di loto e le castagne d'acqua. Tuffarle nel wok assieme alle pannocchiette, e cuocerle per 3-4 minuti.

2 Unirvi anche l'aglio e i piselli mangiatutto, e cuocere ancora per 1 minuto.

Tenere sempre ben fermo il wok con una mano

3 Completare con le gemme di giglio tigrato, i funghi neri e le orecchiette, e riprendere la cottura.

Le gemme di giglio tigrato e i funghi cotti diventano morbidi

4 Versare la miscela di farina e liquido dei funghi, quindi incorporarla alle verdure. Portare a bollore.

5 Unire gli spaghetti di riso ammorbiditi e portare a cottura il tutto. Assaggiare e aggiustare, a piacere, con dell'altro vino di riso o salsa di soia.

SERVIRE IN TAVOLA

Trasferire la preparazione in un piatto da portata ben caldo e completare con i triangoli di tofu.

Il tofu dorato contrasta deliziosamente con la croccantezza delle verdure in una insolita combinazione di sapori

VARIANTE

FRITTURA VEGETARIANA ALLA VIETNAMITA

In questa preparazione fanno la loro comparsa porri, carote e cavolfiore, verdure che vennero tutte introdotte in Vietnam dai colonizzatori europei.

1 Non utilizzare le gemme di giglio tigrato, le pannocchiette, i piselli mangiatutto, la radice di loto, le castagne d'acqua, l'aglio e il vino di riso. Preparare i funghi neri cinesi, le orecchiette e gli spaghetti di riso come indicato.

2 Tagliare diagonalmente 250 g di fagiolini, lasciandone qualcuno intero. Mondare e spuntare un porro, eliminando la radice e le guaine esterne, più dure. Tagliarlo a metà nel senso della lunghezza e passarlo brevemente in acqua fredda. Porre ogni metà, con la parte tagliata verso il basso, sul tagliere e ridurla a fettine.

3 Raschiare 2 carotine e spuntarle. Tagliarle a fettine sottili, diagonalmente. Mondare e staccare metà delle rosette del cavolfiore, tagliando quelle più grosse a metà.

4 Far scaldare l'olio nel wok, quindi sciacquare, scolare e asciugare il tofu, senza tagliarlo in triangoli. Infarinare il tofu e friggerlo come indicato. Scolarlo su carta da cucina.

5 Versare nel wok il porro e friggerlo fino a quando sarà appassito, per pochi secondi. Unirvi i fagiolini, le carote e il cavolfiore e cuocere per 1 minuto. Unirvi anche 150 g di germogli di bambù, i funghi neri cinesi, le orecchiette e 175 g del liquido di cottura dei funghi. Friggere le verdure per circa 5 minuti. Nel frattempo, tagliare il tofu a fettine di circa 1,25 cm di spessore.

6 Insaporire le verdure con la salsa di soia, l'olio al sesamo, 1 cucchiaino di zucchero e un pizzico di pepe nero. Unirvi infine anche gli spaghetti di riso e il tofu fritto, mescolare per amalgamare gli ingredienti e cuocere per 2 minuti.

SUGGERIMENTI UTILI

Le verdure e la pasta possono essere preparate anche con un giorno di anticipo e tenute, avvolte in pellicola trasparente, in frigorifero.

AGNELLO BRASATO ALL'INDIANA

Korma

DOSI PER 4-6 PERSONE | PREPARAZIONE 25-30 MINUTI | COTTURA $2^1/_2$ - 3 ORE

UTENSILI

matterello senza manici

coltello da cucina

coltellino

casseruola con coperchio

cucchiaione di metallo

cucchiaio di metallo

tagliere

mortaio e pestello*

* oppure un macinino da caffè

Il korma è un piatto tipico indiano, in cui la carne viene cotta lentamente con spezie e yogurt. Nella nostra proposta è preparato con carne d'agnello.

SUGGERIMENTI UTILI

Il korma si può preparare tre giorni prima e conservare in frigorifero. Aggiungere un po' d'acqua mentre lo si riscalda.

COSA COMPERARE

1,4 kg di spalla d'agnello disossata
6 cipolle, peso totale circa 750 g
2,5 cm di zenzero fresco
2 spicchi d'aglio
125 ml di olio di semi
250 ml di yogurt
250 ml di panna fresca
3-5 rametti di coriandolo fresco
sale

Per la miscela di spezie

2 peperoncini rossi secchi
5 baccelli di cardamomo interi
1 stecca di cannella o 2 cucchiaini in polvere
5 chiodi di garofano
7 grani di pepe nero
2 cucchiaini di cumino in polvere
1 cucchiaino di macis in polvere
1 cucchiaino di paprica

INGREDIENTI

spalla d'agnello disossata

peperoncini rossi secchi

cardamomo

cannella

pepe nero

chiodi di garofano

cumino in polvere

yogurt

panna fresca

cipolle

spicchi d'aglio

coriandolo fresco

olio di semi

macis in polvere**

paprica

zenzero fresco

** il macis può essere sostituito con la noce moscata

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLA MISCELA DI SPEZIE E ALTRI INGREDIENTI

2 COTTURA DEL KORMA

3 PRESENTAZIONE DEL KORMA

1 PREPARAZIONE DELLA MISCELA DI SPEZIE E ALTRI INGREDIENTI

1 Tagliare i peperoncini a metà per il lungo, e scartarne i semi.

2 Schiacciare i baccelli di cardamomo con la lama di un coltello ed estrarne i semi con la punta.

3 Se si usa la cannella in stecca, schiacciarla con l'estremità del matterello.

4 Mettere i peperoncini, i semi di cardamomo, la cannella, i chiodi di garofano e i grani di pepe nel mortaio e pestarli il più finemente possibile.

I CONSIGLI

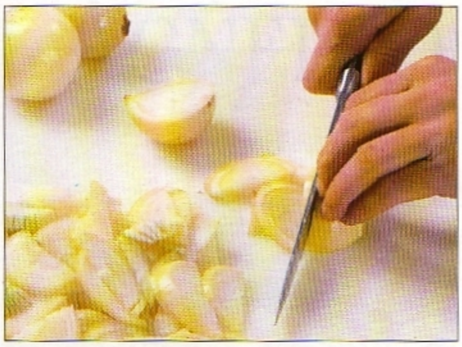
"Se usate un macinino da caffè, pulitelo bene prima e dopo aver macinato le spezie".

5 Aggiungere il cumino, il macis, la paprica e la cannella, se in polvere.

Mischiare le spezie in polvere con quelle macinate nel mortaio

6 Eliminare grasso e cartilagine dalla spalla d'agnello. Tagliare la carne a fette spesse circa 2,5 cm; poi tagliare ancora per ricavare dadi di circa 2,5 cm di lato.

Un coltello da cucina affilato faciliterà il taglio dei pezzi di carne



7 Pelare le cipolle e tagliarle a metà. Appoggiare ogni metà sul tagliere e affettarla nel senso della lunghezza ottenendo fette di medio spessore.

8 Con un coltellino, pelare lo zenzero. Col coltello da cucina, affettarlo perpendicolarmente alle fibre. Schiacciare le fette di zenzero con la lama del coltello usata di piatto, poi tritarle finemente.

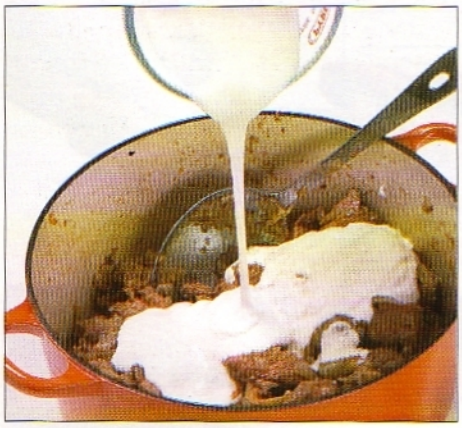
9 Schiacciare uno spicchio d'aglio con la lama di un coltello; ripetere per ogni spicchio. Scartare la buccia e tritarli finemente.

2 COTTURA DEL KORMA

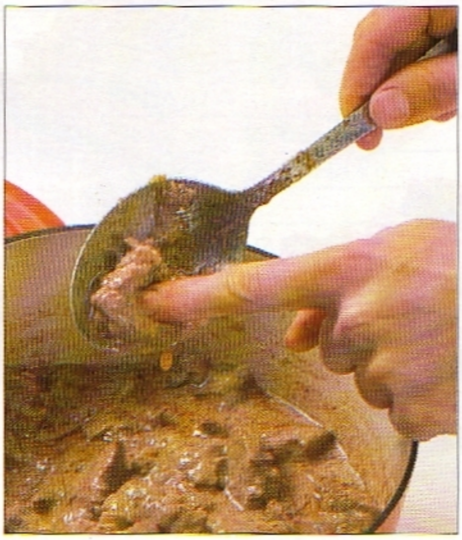
1 Scaldare l'olio nella casseruola. Aggiungere le cipolle e cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti, fino a che diventano morbide e dorate. Aggiungere lo zenzero e l'aglio, e lasciar cuocere circa 2 minuti.

Soffriggere le spezie per esaltare il loro sapore

2 Aggiungere la miscela di spezie e cuocere, mescolando sempre, per altri 2 minuti, fino a che gli ingredienti saranno amalgamati. Aggiungere i pezzi d'agnello e continuare la cottura per 5 minuti, mescolando in modo che assorbano il sapore delle spezie.



3 Versare la metà dello yogurt e della panna sulla carne, salare e portare a ebollizione.



4 Abbassare molto il fuoco, coprire, e cuocere circa 2 ore fino a che l'agnello diventerà molto tenero. Mescolare durante la cottura in modo che la carne non si attacchi. Se il sugo si asciuga, aggiungere un po' d'acqua.

I CONSIGLI

"Il grasso della salsa potrebbe separarsi e venire in superficie durante la cottura. Se lo desiderate potete eliminarlo con un cucchiaio, ma in genere viene servito con il korma".

3 PRESENTAZIONE DEL KORMA

1 Staccare le foglie di coriandolo dai rametti. Metterne qualcuna da parte; appoggiare le altre sul tagliere e tritarle col coltello da cucina.

Staccare le foglie dal rametto con delicatezza

2 Unire il resto dello yogurt e della panna all'agnello e scaldare. Trasferire il korma su piatti preriscaldati e guarnire col coriandolo tritato. Se il gusto particolare del coriandolo fresco non piace, sostituirlo con prezzemolo o foglie di sedano. Servire con riso bollito.

Il coriandolo fresco abbellisce il piatto

Il riso bollito guarnito con pinoli tostati e uva passa si accompagna bene all'agnello

VARIANTE

AGNELLO ALLA MAROCCHINA

È un piatto dal sapore molto particolare. Servire con couscous e "harissa", la salsa di peperoncino piccante tipica del Marocco.

1 Sostituire le spezie indicate nella ricetta precedente con un cucchiaio di paprica, due cucchiaini di zenzero e due di cumino, uno di peperoncino e mezzo di curcuma, il tutto in polvere.
2 Preparare l'agnello, le cipolle e 4 spicchi d'aglio come nella ricetta precedente, eliminando lo zenzero fresco.
3 Mischiare le spezie, aggiungere 45 g di burro ammorbidito e l'aglio tritato. Strofinare la miscela sui pezzi d'agnello. Far riposare per 30 minuti.
4 Cuocere lo stufato come già spiegato, omettendo lo yogurt e la panna, aggiungendo 250 ml di acqua nella casseruola o più se l'agnello tende ad attaccarsi.
5 Scaldare il forno a 180 °C. Mettere 45 g di mandorle a fettine su una teglia da biscotti e tostarle nel forno 5-7 minuti fino a dorarle, girandole di tanto in tanto.
6 Con un cucchiaio forato, disporre i pezzi d'agnello sul piatto da portata. Raccogliere con un cucchiaio e scartare il grasso della salsa, bollire 1-2 minuti fino a che questa si addensa un po'. Versare la salsa sull'agnello.
7 Fare un anello di couscous intorno. Non usare il coriandolo e servire con lamelle di mandorle tostate.

GUARDA *e* CUCINA

FABBRI EDITORI